

レクリエーションダンス

- 開催日 : 平成25年6月14日21日(金曜日2回)
■会場 : 埼玉県県民活動総合センター 体育館
■講師 : 日本レクレーション協会公認指導員 寺久保 和美 氏



「ミカンの花咲く丘」の肩関節の柔軟。



受講生の方々のピッタリ曲に合った動きと指先まで伸ばしている様子わかります。



「柔」の手を前に出しながら「ヤー！」と声を出す寸前。



「コバトン音頭」の前踊りの望遠鏡を表しているところです。

・・・内容・・・

準備体操は、「ミカンの花咲く丘」を使って体を大きく動かし、筋肉の柔軟性を高め関節の可動性を高める運動を行いました。

今回2日間の講座で、「コバトン音頭」「雨降りお月さん」「柔」3曲を踊れるようにしました。

「コバトン音頭」は、埼玉県内の盆踊り大会でお年寄りから子供たちまで楽しく踊れる曲です。曲に合わせてテンポよく歩くところがあり心拍数も上がり、運動量もあります。

「雨降りお月さん」は、2重円でパートナーが変わっていく踊りです。曲は、ゆっくりしていますので間違えても次で合わせることができ、いろいろな方と踊れ、親睦も図れます。

美空ひばりの「柔」は、高齢者の方々は誰でも知っている曲なので歌いながらできます。曲の途中で手を前に出しながら「ヤー！」と掛け声を出すところがあり、男性の方に喜ばれる曲です。今講座は男性の参加者が多かったので、講師と話し合っただけ急きょ「柔」を入れていただきました。

2日間とも体育館は暑く、水分補給と休憩に注意しながら行いましたが、参加者の皆さんは、汗を拭きながらも楽しく踊っていました。